

(広報いが市 平成 29 年 11 月 1 日号掲載)

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

鯖の ねぎソース焼き

香りや風味のアクセントでおいしく減塩、脳梗塞予防！

脳血管障害の中でも約6割を占めると言われる脳梗塞。血圧の変動などが原因で冬場にも発症しやすい病気です。ねぎやしょうがなどの香味野菜と、コショウやごま油の香り、風味のアクセントで上手に減塩しましょう。

今回は、塩分排出を促す効果があるカリウムを豊富に含むさつまいもなどの芋類や柿、キウイなどの果物を献立に組み合わせてみました。



材料 (2人分)

生鯖(切り身)……………140g(2切れ) 酒…少々
 塩……………小さじ 1/6 ごま油……………小さじ 1/2
 もやし……………120g さつまいも……………60g
 [長ねぎ……………60g しょうが……………4g
 ◎ [しょうゆ……………小さじ 1 黒こしょう……………少々
 ごま油……………大さじ 1/2 酒……………120g



白菜の甘酢漬け

1. 生鯖の表面に酒、塩をふっておく。生姜をおろして、長ねぎはみじん切り、さつまいもは輪切りにする。
2. 電子レンジ(600W)で、さつまいもを3分間、もやしを2分間加熱する。
3. ◎の材料を混ぜ合わせる。
4. ごま油で熱したフライパンで鯖を焼き、火が通ったら◎を加えて絡め、火を止める。
5. もやしの上に鯖を盛りつけ、さつまいもを添える。
(1人分：エネルギー 295kcal、塩分 1.2g)

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。